

Übungsleiter-Helfer-Lehrgang – Kreisturnverband Steinburg

Lehrgangsplan 2022

Termin und Ort : 15.01.2022 Glückstadt Fortuna Halle, Sperforckenweg 9a

Samstag 15. Januar 2022

bis 09.30 Uhr	Anreise	
09.30 – 10.15 Uhr	Lehrgangseröffnung	
	Ausbildung zum Übungsleiter im SHTV	
	Aufgaben des ÜLH	H. Kolbow
10.15 – 11.30 Uhr	kleine Spiele für Kinderturngruppen	H. Kolbow
11.30 – 12.00 Uhr	Dehnung und Beweglichkeit im Turnen	H. Kolbow
12.00 – 12.30 Uhr	Pause	
12.30 – 14.00 Uhr	Bodenturnen - Rollbewegungen, Kopfstand	
	Handstand, Rad, Überschlagbewegungen	H. Kolbow
14.00 – 14.30 Uhr	Turnen am Minitramp	H. Kolbow
14.30 - 15.15 Uhr	Turnen an Bank und Balken	H. Kolbow
15.15 – 15.30 Uhr	Ausgabe Thema praktische Prüfung	H. Kolbow

Termin und Ort : 16.01.2022 Itzehoe Beethovenstr. 2-4, Fitnesscenter SCI Clubraum

Sonntag 16. Januar 2022

10.00 – 13.00 Uhr	Erste Hilfe - Lehrgang	LfR N. Glöy
	Erste Hilfe bei Verletzungen bzw. Unfällen im Sport und allgemeine Krankheitsbilder (gilt nicht als Nachweis für die Fahrerlaubnis)	

Termin und Ort : 29.01.2022 Glückstadt Fortuna Halle, Sperforckenweg 9a

Samstag : 29. Januar 2022

09.30 – 11.00 Uhr	Spiele mit dem Seil, Reifen und Stab	H. Kolbow
11.00 – 11.30 Uhr	Haltung und Spannung	H. Kolbow
11.30 – 12.00 Uhr	Turnen an den Ringen	H. Kolbow
12.00 – 12.30 Uhr	Pause	
12.30 – 13.15 Uhr	Erwärmung mit dem Ball	H. Kolbow
13.15 – 14.00 Uhr	Springen über Kasten, Bock und Pferd	H. Kolbow
14.00 – 15.30 Uhr	Übungen des Kreiskinderturnfestes	H. Kolbow

Termin und Ort : 19.02.2022 25560 Schenefeld Halle, Postmeister-Stammer-Weg 1

Samstag 19. Februar 2022

09.30 – 11.00 Uhr	Eltern-Kind Turnen-Erlebniswelt	M. Thomée
11.00 – 12.30 Uhr	Spielparadies Kinderturnen 3 – 6 Jahre	M. Thomée
12.30 – 13.00 Uhr	Pause	
13.00 – 13.45 Uhr	Fitness mit Musik	M.Thomée
13.45 - 15.00 Uhr	Bauch-, Beine-,Po Kräftigung verschiedener Muskelgruppen	M.Thomée
15.00 – 15.30 Uhr	Stretching	M.Thomée

Termin und Ort: 20.02.2022 Glückstadt Fortuna Halle, Sperforckenweg 9a

Sonntag 20. Februar 2022

10.00 – 10.45 Uhr	Laufschule, spielerische Leichtathletik	H. Kolbow
10.45 – 12.15 Uhr	Muskelgruppen des Körpers, allgemeine Fähigkeiten und Fertigkeiten	H. Kolbow
12.15 – 13.00 Uhr	Turnen an Barren und Reck	H. Kolbow
13.00 – 13.45 Uhr	Fragestunde und Hinweise zu allen Themen inkl. zur Lernerfolgskontrolle	H. Kolbow

Termin und Ort : 06. 03.2022 Glückstadt Fortuna Halle, Sperforckenweg 9a

Sonntag 06. März 2022

10.00 – 11.30 Uhr	Lernerfolgskontrolle schriftlich	H. Kolbow
11.30 – 12.15 Uhr	Pause (Kontrolle der Lek.)	
12.15 – 12.30 Uhr	Auswertung schriftliche Lek.	H. Kolbow
12.30 – 15.00 Uhr	praktische Stundenbilder im Team	H. Kolbow
15.00 - 15.15 Uhr	Auswertung und Abschluss	H. Kolbow